

明日香村 主催

# 2024年度トレッキング教室の予定

スポーツクラブ



スポーツ振興くじ助成事業

集合・解散場所：明日香村役場 駐車場 出発：7時～8時 解散：16時～17時頃 2024.2.1

月	コース	開催日	出発時間	目的地	コース	備考
4月	日曜コース 第1回	14日 (日)	8時	ボンデン山(468.7m) 三峰山(576.2m) 和歌山県紀の川市	つづら畑バス停→葛畑→ボンデン山→ササ峠 →縦走路分岐→城ヶ峰→三峰山→城ヶ峰 →火打越谷分岐→犬鳴山バス停 距離：14.5km、時間：5時間、標高差：1170m	トレッキングを始めよう  ミツバツツジ
	火曜コース 第1回	9日 (火)				
5月	日曜コース 第2回	12日 (日)	8時	三峰山(1235m) 奈良県御杖村	登山口→休憩小屋→登り尾→避難小屋 →三峰山→三叡峠→新道峠→新道→みつえ旅行村  距離：10.5km、時間：5時間、標高差：784m	登山に必要な持ち物と服装  シロヤシオ
	火曜コース 第2回	14日 (火)				
6月	日曜コース 第3回	9日 (日)	8時	大国見山(498m) 奈良県天理市	石上神宮→桃尾ノ滝→大親寺→樺本分岐 →大国見山→樺本分岐→岩屋摩崖仏  距離：9.5km、時間：4時間、標高差：500m	地図の見方とコンパスの使い方 スマホアプリ (YAMAP、ヤマコ)
	火曜コース 第3回	11日 (火)				
7月	日曜コース 第4回	14日 (日)	7時	七洞岳(778.3m) 三重県大紀町	なんじゃもんじゃ広場→登山口→尾根取付→ 七洞岳→尾根取付→登山口→なんじゃもんじゃ広場  距離：12km、時間：5時間、標高差：766m	登山での応急手当
	火曜コース 第4回	9日 (火)				
8月	日曜コース 第5回	11日 (日)	8時	大台ヶ原(1695m) 日出ヶ岳、大蛇嶺 吉野郡上北山村	大台ヶ原駐車場→日出ヶ岳→尾鷲辻 →牛ヶ原→大蛇嶺→尾鷲辻→大台ヶ原駐車場  距離：8.3km、時間：5時間、標高差：393m	熱中症対策
	火曜コース 第5回	13日 (火)				
9月	日曜コース 第6回	8日 (日)	8時	白猪山(819.7m) 三重県松阪市	大石幼稚園前バス停→都登山口→二ノ峰→白猪山 →二ノ峰→夏明登山口→深野バス停  距離：9.5km、時間：4.0時間、標高差：770m	テーピング ケガの応急手当
	火曜コース 第6回	10日 (火)				
10月	日曜コース 第7回	27日 (日)	8時	青山高原(756m) 三重県津市	青山メモリアルパーク→滝見台→露生滝 →誓山→丸山草原→アセビの丘→風車群  距離：12km、時間：4.0時間、標高差：812m	自然観察
	火曜コース 第7回	22日 (火)				
11月	日曜コース 第8回	10日 (日)	7時 30分	伯母谷観(1540m) 吉野郡川上村	川上村上谷→上谷分岐→天竺平→古道→伯母谷観 →伯母谷観→古道→天竺平→上谷分岐→川上村上谷  距離：11.4km、時間：6.8時間、標高差：1112m	自然観察
	火曜コース 第8回	12日 (火)				
12月	日曜コース 第9回	8日 (日)	8時	三石山(738.6m) 和歌山県橋本市	紀見峠駅→高山森林公園→横尾辻→三石山→ →子安地藏寺→郷土資料館→御幸辻駅  距離：8.5km、時間：4時間、標高差：700m	冬の持ち物
	火曜コース 第9回	10日 (火)				
1月	日曜コース 第10回	12日 (日)	7時	愛宕山(924m) 京都市右京区	清滝バス停→五合目小屋→水尾別れ→愛宕山 →愛宕神社→水尾別れ→清滝バス停  距離：9.6km、時間：6.0時間、標高差：970m	雪山の歩き方
	火曜コース 第10回	14日 (火)				
2月	日曜コース 第11回	9日 (日)	7時	綿向山(1110m) 滋賀県日野町	西明寺バス停→あざみ小屋→七合目→綿向山 →七合目→あざみ小屋→御幸橋駐車場  距離：8.9km、時間：5.0時間、標高差：800m	雪山の歩き方
	火曜コース 第11回	11日 (火)				
3月	日曜コース 第12回	9日 (日)	9時	白倉山(587.6m) 吉野郡川上村	匠の村→波津分岐→白倉山→展望台→白倉山 →波津分岐→匠の村 ※下山後 匠の村でアート体験(陶芸または七宝焼) 距離：8.6km、時間：5.0時間、標高差：663m	自然観察
	火曜コース 第12回	11日 (火)				

## 2024年度のトレッキング教室

【参加対象】：小学生以上、80歳以下（小学生は保護者同伴） 【参加費】：1,100円（保険代含む）

【定員】：各回18名程度

【その他費用】：その他交通機関、入場料等が必要な場合は参加者負担となります

【同行指導員】：日本山岳ガイド協会 認定 登山ガイドステージⅡ

日本スポーツ協会 日本山岳・スポーツクライミング協会 公認山岳コーチ1 西浦勝也、西浦里美

【お問合せ】：平日の9時～17時をお願いします。 明日香村中央公民館 ☎0744-54-3636

## ○明日香村主催トレッキング教室の目的

～「子どもから大人までがスポーツ活動への参加とその継続を促進するために  
トレッキング教室を開催します」～

スポーツ振興くじ助成

～子どもからお年寄りまで、

だれもが、いつでも、身近にスポーツを楽しめる環境の整備事業に助成～

※循環器系の疾患（高血圧、心疾患等）や糖尿病、アレルギーなど治療中の方は  
必ずかかり付け医に相談いただき、ご家族に同意を得てから参加してください。

※トレッキング中は指導者やスタッフの指示に従い団体行動をして下さい。

上記に同意いただけない場合は、参加していただけません。

## ○参加者募集について

募集人数はトレッキング中の安全や他の登山者の通行、目的地の地域に配慮（混雑など）するために18名以内とします。

また、募集対象は登山の経験が浅い方、一人では不安な方、登山をしたいが機会のない方、子どもと保護者の方から優先いたします。

（山岳会、山登りの会に参加していない方、他の団体の教室などに参加していない方など）

## ○教室参加にあたってのお願い

【服装】トレッキング（スポーツ）ができる服装

透湿・撥水性のある生地（ポリエステル繊維やメリノウール等）

【靴】 登山靴（防水性能付き）

【持ち物】 ヘッドライト、コンパス、地図、雨具（透湿、撥水性）、行動食、救急用品  
ストック、冬期は軽アイゼン（6本爪以上やチェーンアイゼン）

## トレッキング教室で予定している講習内容

- ・トレッキングに必要な持ち物
- ・山の歩き方、自然観察等
- ・ケガの応急手当やテーピング、三角巾の使い方
- ・地図の見方とコンパスの使い方
- ・天気を読む



## ※教室には目標を持って参加してください。

- ・健康維持と体力維持（向上）・・・コースタイムで歩けるようになる。
- ・自然観察、歴史探訪（事前学習、復習）・・・四季の花、樹木、地域の歴史を知る。
- ・地図の見方やコンパスの使い方の実践・・・現在地を地図で知る、目的地を地図で知る。
- ・山の歩き方、ケガの応急手当（止血、テーピング等）・・・疲れにくい、安全な歩き方やテーピング、止血方法を習得する。
- ・山登りの総合的な技術を向上・・・雨天時、雪山の歩き方や装備の準備、危険の察知と回避方法。
- ・高い山（1500m～3000m）を目指す・・・関西百名山、富士山、北アルプス等目標を持つ
- ・他の参加者とコミュニケーション・・・目標を共有する